

わたらの 健康とくすり

第141号



今月の内容

- 腎臓、肝臓とお薬の関係
- 入浴の効果
- シップの貼り方 Part2

タマサキツツラフジ (ツツラフジ科)

台湾や中国南部に自生する多年生のつる草。葉は薄く三角状卵形で、無毛です。葉柄がハスの葉のように内側から出る特徴があります。花は小さく目立ちませんが、果実は赤く熟し、集まってつくので目立ちます。芋状の塊根からセファランチンという成分を抽出して薬にします。セファランチンがかつては抗結核薬でしたが、その後、免疫増強など、色々な効能が明らかになっています。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年9月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協力 八王子薬剤師会



疾患シリーズ

腎臓、肝臓とお薬の関係

今回はお薬を使用している方にとって、腎臓と肝臓がいかに大切かというお話をしましょう。みなさんが服用されているお薬は、体の中で作用した後、腎臓から尿として排泄されて体外に出て行くか、肝臓で分解（代謝）されてお薬の効力を失うか、このどちらかの方法で処理されます。すなわちこのどちらかの臓器で、服用したお薬が体に蓄積して副作用がでないように調節をしているのです。そして、個々のお薬で、主に腎臓で排泄されるお薬であるのか、肝臓で分解されるお薬であるのかが決まっています。あなたの服用しているお薬はどちらでしょうか？

【腎排泄性、肝代謝性のお薬】

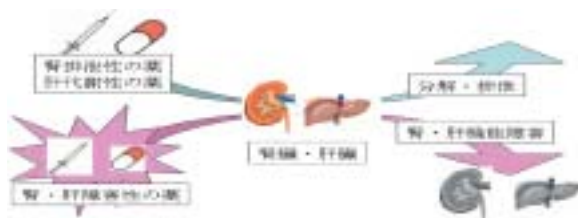
主に腎臓で排泄されるお薬を「**腎排泄性**」、肝臓で分解されるお薬を「**肝代謝性**」と呼んでいます。**腎臓の機能の悪い方（腎不全の方）**は、腎臓での排泄能力が低下しているために、腎排泄性のお薬を通常量服用すると身体に溜まりやすくなり副作用が出やすくなりますが、肝代謝性のお薬は蓄積してきません。**肝臓の悪い方（肝硬変などの方）**は、分解能力が低下しているため、肝代謝性のお薬を服用すると体に溜まりやすくなり副作用が出やすくなりますが、腎排泄性のお薬は蓄積してきません。

腎臓や肝臓に疾患をお持ちの方にお薬を処方する場合、医師は腎排泄性のお薬であるか、肝代謝性のお薬であるかを確認し、その方の腎臓や肝臓の機能にあった投与量に調節をしています。また、薬剤師もお薬が身体に溜まりすぎないように投与量をチェックしています。

【腎障害性、肝障害性のお薬】

お薬自身が、腎臓や肝臓に障害を与え、その機能を低下させることもあります。腎臓、肝臓に障害を与える可能性の高い薬剤（**腎障害性、肝障害性のお薬**）があります。腎疾患や肝疾患をお持ちの方でなくても、これらの薬は当然その臓器の機能に障害を与えますが、これらの臓器に疾患をお持ちの方なら、これらのお薬を使う時は更に注意が必要です。医師はそのようなお薬を使用する時には、腎臓や肝臓の機能をチェックし、細心の注意を払って使用しています。薬剤師も患者さんから、そのような副作用が出ていないかチェックをしています。

このように、腎臓と肝臓が非常に重要な臓器であることを知っておいて頂ければと思います。





ちょっとお耳を…… 入浴の効果について

食事や睡眠と同じように、私たちには入浴が欠かせません。入浴は体を清潔にするとともに、1日の疲れを癒し、ホッとした気分にしてくれます。風呂に入ると湯の温度や水圧、浮力などが働くため、体にさまざまな変化がおこります。ここでは、入浴が体に与えるさまざまな効果についてお話ししたいと思います。

①体が暖まると血行が良くなり、精神的に落ちつく。

人間の体は意思に関係なく、自律神経によって調整されています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、互いに反対の働きをしています。交感神経は、心臓や筋肉の働きを高めるなど、体を活動的にするように作用します。これに対して、副交感神経は血管を拡張したり、動悸を鎮めるなど体をリラックスさせ休めるように作用します。

ぬるめの湯（夏なら38度、冬なら40度位）に入ると、副交感神経の働きが高まり、精神的に落ち着きます。また、末梢血管も拡張するため、血圧が下がり、心臓の負担が軽くなります。熱めの湯（42度位）に入った直後は交感神経の緊張が高まり、末梢血管が収縮します。そのため、心臓に負担がかかったり、一時的に血圧が上昇したりします。ですから、入浴はあまり熱い湯でなく、38～40度くらいのぬるま湯に10分を目安につかるのが、体に最も良いとされています。

②硬くなった関節などが動かしやすくなる。

風呂の中では、体重が軽くなるので、体が動かしやすくなります。また、膝、腰といった関節への負担が小さくなり、痛みやこばりを和らげることができます。

③心身の疲労がとれる。

現代社会はストレスを感じる事が多く、精神的に疲労しやすいものです。入浴には、裸になるという解放感やぬるめの湯で心身の疲労が取り除かれるという効果もあります。

最後に、入浴の目的は、体を洗淨することだけではありません。毎日、時間や仕事に追われている人にとって、最も身近なリラックスを得る手段です。入浴を休養の一つとしてぜひ考え直してみたいはいかがでしょうか？

ただし、気分転換や疲れをとるための入浴でも、体には負担となることもあります。寒い場所に入ると血管が収縮し血圧が急激に上昇します。お年寄りや血圧の高い方は浴室や脱衣所を暖めておくことが大切です。自分の健康状態に合わせた入浴を心がけましょう。





おくすりQ & A

シップの貼り方 Part 2

前回に引き続き、今回は肩や首に湿布を貼る方法と足首に貼る方法をご紹介します。

《肩や首にきれいに貼る方法》



1) 図のように横に左右2箇所切れ目を入れます。



2) 切れ目を入れた部分から上半分を首に貼り付けます。



3) 首から背中にかけて斜め下に伸ばして貼り、最後に全体を押さえて密着させます。

《足首にきれいに貼る方法》



1) 図のように2箇所切れ目をいれます。



2) 切れ目を足首の曲がる部分にあわせて押さえ、上の部分を伸ばしながら貼ります。



3) 下の部分を下に伸ばしながら貼って、最後に全体を押さえしっかり貼ります。

次回は、アキレス腱に貼る方法と手や指に貼る方法をご紹介します。